



Agrupamento de Escolas Eng^o Duarte Pacheco

Ementa Vegetariana



outubro de 2024 (Ementa sujeita a alterações)

Semana	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
De 01 a 04		Sopa de nabiça Tofu à Portuguesa c/ arroz Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa de grão Macarrão pen c/ cogumelos, brócolos e azeitonas pretas Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa de repolho Seitan c/ feijão branco, cenoura e arroz Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	Sopa de ervilhas Legumes à Brás (courgete, cogumelos, alho francês, batata palha) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da época
De 07 a 11	Sopa creme de abóbora Massa farfalle c/ ervilhas, milho e coentros Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa Juliana Quinoa c/ estufado de legumes (feijão vermelho/batata doce/ abóbora) Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa creme de couve-flor Salteado de legumes (lentilhas alho francês e cogumelos) com arroz Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de espinafres Massa cotovelinhos com legumes estufados (cenoura, ervilhas, pimento e coentros) Salada tomate/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa lentilhas Empadão de legumes (courgete, alho francês, cogumelos e cenoura) Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época
De 14 a 18	Sopa de ervilhas Lasanha de legumes (cogumelos, cenoura, espinafre beringela) Salada pepino/cebola/tomate Fruta da Época	Sopa caldo verde Estufado de grão c/ abóbora, pimento vermelho e batata doce Salada alface/tomate/cebola Fruta da Época	Sopa Portuguesa Jardineira de legumes c/ batata, abóbora, ervilhas, cenoura, feijão-verde Salada alface/cebola/milho Fruta da Época	Sopa de Beldregas Bolonesa de soja c/ cogumelos Salada tomate/cebola/pepino Fruta da Época	Sopa creme de legumes c/ grão Arroz de feijão vermelho c/ cenoura e pimento verde Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época
De 21 a 25	Sopa creme de cenoura Massinha de seitan com brócolos e cenoura Salada tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de brócolos Feijoada de cogumelos c/ arroz branco Salada tomate/pepino/cebola Fruta da Época	Sopa de alface c/ coentros Massa siciliana (grão, azeitona, tomate, alho francês) Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época	Sopa de nabiça Ervilhas estufadas c/ batata alho francês, cenoura e pimento vermelho Salada beterraba/alface/cebola Fruta da Época	Sopa de espinafres Macarrão c/ salteado de lentilhas pimento vermelho e coentros Salada alface/cenoura/cebola Fruta da Época
De 28 a 31	Sopa de abóbora c/ nabiça Salada de grão c/ macedónia de legumes Salada tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa Portuguesa Tofu de cebolada c/ massa de lacinhos Salada tomate/pepino/cebola Fruta da Época	Sopa de feijão-verde Jardineira de legumes c/ batata/ervilhas/cenouras feijão-verde Salada tomate/alface/cebola Fruta da Época	Sopa Juliana Arroz de feijão manteiga, lombarda e cenoura Salada alface/beterraba/cebola Fruta da Época	O Diretor, Carlos Fernandes

